



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

ALTERAÇÃO DO CICLO CIRCADIANO: SONO, ATIVIDADE, SOCIAL E ALIMENTAÇÃO EM MULHERES OBESAS¹

Quelen Carpes Grutzmacher², Conrado Pizzolatto Castanho³, Jerônimo Costa Branco⁴

¹ Pesquisa referente ao mestrado em Ciências da Saúde e da Vida - UFN

² Discente do Programa de mestrado em Ciências da Saúde e da Vida da Universidade Franciscana - UFN, Santa Maria, RS. Fisioterapeuta. E-mail: quellen_grutzmacher@hotmail.com

³ Discente do Programa de mestrado em Ciências da Saúde e da Vida da Universidade Franciscana - UFN, Santa Maria, RS. Fisioterapeuta. E-mail: conradocastanho@gmail.com

⁴ Docente do Programa de mestrado em Ciências da Saúde e da Vida da Universidade Franciscana - UFN, Santa Maria, RS. Fisioterapeuta. Email: jeronimobranco@hotmail.com

Introdução

Um dos principais problemas de saúde pública, é a obesidade. A obesidade tem sido de considerável atenção, como um grande risco para a saúde, devido as suas consequências negativas, dentre elas a alteração do sono e do ciclo circadiano. Os ritmos diários, que controlam muitas das nossas funções fisiológicas, assim como o desempenho, são conhecidos como ritmos circadianos, ciclando em cerca de um dia ou de 24 horas. Além disso, os ciclos circadianos controlam uma variedade de processos biológicos, incluindo: ciclo do sono, temperatura corporal, secreção hormonal, função intestinal, homeostase da glicose e função imunológica.

Objetivo

Analisar o ciclo circadiano de mulheres obesas que aderiram a um programa de atividade física e a qualidade do sono auto relatada.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal aninhado ao um ensaio clínico. Foram avaliadas 96 mulheres adultas obesas, de acordo com os seguintes critérios de inclusão: ser do sexo feminino, ter entre 20 e 60 anos de idade, ser sedentária e apresentar o Índice de Massa Corporal (IMC) que classifique como obesa, IMC de 30 a 45 kg/m². Para o presente estudo foi utilizado os dados da avaliação inicial das participantes da intervenção com atividade física. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram o questionário sociodemográfico, Biological Rhythm interview of assessment in neuropsychiatry - BRIAN que avalia o ciclo circadiano. Esta escala foi desenvolvida e validada para avaliar o ritmo biológico, contém 18 itens divididos em 4 diferentes aspectos: sono, atividades, ritmo social e padrão alimentar. Quanto maior o escore maiores são as alterações no ciclo circadiano. Foi questionado a qualidade do sono no último mês. Este projeto foi aprovado no comitê de ética com parecer número 2.168.609 e as participantes assinaram o termo de consentimento. Para as análises estatísticas foi utilizado o programa SPSS, com frequência simples e teste t independente.



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

Resultados

Quanto as características da amostra estudada, 62,9% eram casadas, 61,8% tinham menos de 11 anos de estudo, 77,3% eram da raça branca, 49,5% apresentavam IMC entre 30 e 35 e 50,5% entre 35,01 e 40 kg/m² com uma média de 36,0±4,9 no IMC. O escore geral da BRIAN para esta população foi 32,7±9,7, no aspecto sono 9,6±3,5, no aspecto social 6,3±2,1, no aspecto atividade 8,6±3,1, no aspecto alimentação 8,0±3,2. Quando analisado os aspectos da BRIAN, sono, alimentação, social e atividade, não foi encontrado diferença significativa quando comparado ao IMC, anos de estudo, raça, renda, estado civil ambos com valor de $p \geq 0,05$. Sendo encontrado apenas diferença quanto a idade no aspecto sono ($p \leq 0,01$), no aspecto social ($p \leq 0,02$), na alimentação ($p \leq 0,01$) e na pontuação geral da BRIAN ($p \leq 0,01$) onde aquelas com menor idade apresentavam mais alteração no ciclo circadiano. Quanto o auto relato da qualidade do sono 12,4% responderam muito boa, 50,5% boa 25,8% ruim, 11,3% muito ruim.

Conclusão

Foi possível observar que as mulheres que são obesas e com menor idade tem alteração no ciclo circadiano e 37,1% consideram seu sono como ruim/muito ruim.

Palavras-chave: Obesidade; Ritmo Circadiano; Índice de Massa Corporal.